

## Городские парки Москвы как платформа для поддержания здорового образа жизни

Лебедь О.Л., Ляликova С.В., Пинчук А.Н.

В последнее десятилетие в общественном мнении повышен интерес к проблемам сохранения здоровья и поддержанию здорового образа жизни (ЗОЖ). Сформировавшиеся у населения настроения могут стать наиболее благоприятным фактором для пропаганды ЗОЖ и прежде всего для увеличения личных сроков жизни в свете новых вызовов. В статье, на примере социолого-демографических исследований описана сложившаяся ситуация в области досуговой и рекреационной деятельности населения. В центре внимания находятся специфические возможности московских парков, обусловленные особенностями парковой инфраструктуры, использование которых в контексте ЗОЖ может оказать воздействие на ценностные ориентации посетителей.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, самооценка здоровья, физическая активность, экологическое мышление, самосохранительное поведение, фокус-групповое исследование.

Lebed O.L., Lyalikova S.V., Pinchuk A.N.

Moscow City Parks As A Platform For Healthy Lifestyle

In the past decade, the public opinion has raised the interest in health and a healthy lifestyle. The moods that have been formed in the population can be the most favorable factor for the promotion of healthy lifestyle and, first of all, for increasing personal challenges. In the article, an example of sociological-demographic studies, the modern situation in the field of leisure and recreational activities of the population. The focus is on the specific capabilities of the Moscow parks, due to the peculiarities of the park infrastructure, the use of which, in the context of a healthy lifestyle, can affect the value of orientations of visitors.

**Key words:** healthy lifestyle, self-assessment of health, physical activity, ecological thinking, self-preserving behavior, focus-group research.

Социологические исследования являются одним из наиболее перспективных направлений в изучении здоровья населения. До сегодняшнего времени основным источником определения уровня заболеваемости в нашей стране остается официальная регистрация заболеваемости по данным о посещаемости, которые предоставляют государственные медучреждения. Однако, как отмечает Семенова А.Ю., данный метод обладает рядом недостатков, как например: некачественный учет заболеваемости в медицинских учреждениях, отказ граждан от обращения в медицинские центры<sup>1</sup>. Подтверждением данного факта являются результаты исследования ВЦИОМ, которое показывает, что более трети населения в случае недомогания или болезни занимается самолечением (35%)<sup>2</sup>, а не спешит к специалисту. Одним из эффективных методов при оценке уровня здоровья населения может стать метод самооценок. Анализ самооценок здоровья<sup>3</sup> показал положительную динамику, наблюдающуюся с 1997 г. по 2015 г., вдвое снизилась доля респондентов, оценивающих свое здоровье как плохое, их число составило 13%, на шесть процентных пунктов выросла доля тех, кто убежден, что обладает хорошим уровнем здоровья (38%), еще 48% респондентов оценили свое здоровье как среднее. «Здоровье можно считать даром природы, но от человека и от общества зависит сохраниться, умножиться или растратиться этот бесценный дар»<sup>4</sup>. Отрадно, что на 20 процентных пункта увеличилось число тех, кто заботится о своем здоровье (72%), причем женщины данному феномену уделяют больше внимания (77%).

Однако, даже позитивная динамика в области самооценок здоровья населения, достижение исторического максимума в значении ожидаемой продолжительности жизни и прочее все еще отстают от мировых нормативов. Именно

поддержание «болезнецентрической парадигмы»<sup>5</sup>, долгое время господствующей в отечественном здравоохранении, не позволит выйти нам на качественно новый уровень здравоохранения и социального самочувствия. Считается, что здоровье человека всего на 10-15% зависит от уровня здравоохранения, остальное влияние относится к таким факторам как образование, воспитание, жилищные условия, а также условия труда и др. Многие исследователи видят ключевую проблему в «отсутствии идеологии здоровья»<sup>6</sup> в нашей стране. В России здравоохранение сосредоточено преимущественно на лечении и предупреждении конкретных заболеваний, тогда как на профилактику здравоохранительных линий поведения и на продление личных сроков жизни - ни ресурсов, ни возможностей нет.

В современном мире одним из ключевых инструментов в повышении уровня самооценки здоровья населения, может стать пропаганда здорового образа жизни как стиля поведения. Человек должен быть осведомлен об основных и необходимых способах сохранения своего здоровья и здоровья своих близких, создавать уникальный образ жизни, который позволит ему достичь психического, социального и физического здоровья. В исследовании М.Г. Москвичевой, Н.В. Бредихиной среди основных характеристик здорового образа жизни, по мнению специалистов в области пропаганды ЗОЖ, выделяются: занятия физкультурой и спортом (26,0%), рациональное питание (20,4%), отсутствие вредных привычек (18,7%), активный образ жизни (14,8%) и др.<sup>7</sup> (см. табл. 1) Среди основных компонентов культуры ЗОЖ выделяют: культуру движений, поведения, досуга, питания и физическую культуру личности, на формирование каждой из которых требуется существенная доля времени, выделенная в структуре суточного фонда индивида<sup>8</sup>.

За последние несколько десятилетий среди населения наметилась тенденция к увеличению доли свободного времени, а также к снижению разницы между значениями данного показателя среди представителей обоих полов. С 1990 г. по 2014 г. доля свободного времени среди горожанок в будние дни возросла на 3,4 процентных пункта, достигнув 9,0%, а в выходные составила 21,0%<sup>9</sup>. Анализ бюджета времени представителей мужского населения, проживающе-

Таблица 1

Основные характеристики здорового образа жизни, по мнению специалистов о пропаганде ЗОЖ, (в % к числу опрошенных)

Источник: Москвичева, М.Г., Бредихина, Н.В. Проблема здоровья и здоровый образ жизни современного человека (социологический анализ). Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. (2 (57)), 2006. С. 197.

Характеристика ЗОЖ	Специалисты о пропаганде ЗОЖ
Занятие физкультурой и спортом	26,0
Рациональное (хорошее) питание	20,4
Отсутствие вредных привычек	18,7
Активный образ жизни	14,8
Соблюдение норм и правил сохранения своего здоровья	11,2
Хорошее настроение	5,7
Соблюдение режима дня	5,6
Получение радости от жизни	5,6
Отсутствие стрессов	4,6
Успешность физическая и психологическая	3,8
Долголетие	3,8
Красота	3,8
Культура жизни человека	1,9
Крепкая семья	1,9
Здоровые дети	1,9
Разумное отношение к досугу	1,9

го в городах, значительно отличается от женского. Мужчины располагают в среднем за неделю 30% свободного времени, а в будние дни 11,9%.

На вопрос о том, как проводят свое время наши граждане, по данным ВЦИОМ, оказалось, что за последние несколько лет произошли значительные изменения. Например, ранее излюбленное занятие – просмотр телепередач, стало в два раза менее популярным (в 2010 – 63%, в 2017 - 29%). Респонденты отдают большее предпочтение домашнему хозяйству, детям и даче (60%)<sup>10</sup>. Стоит отметить, что за последнее время вдвое возросло число тех, кто проводит свободное время на природе, в парках - если в 2010 г. таковых было всего 17%, то в 2017 г. их число достигло 34%. (см. табл.2) По словам А. Кибовского главы департамента культуры города Мос-



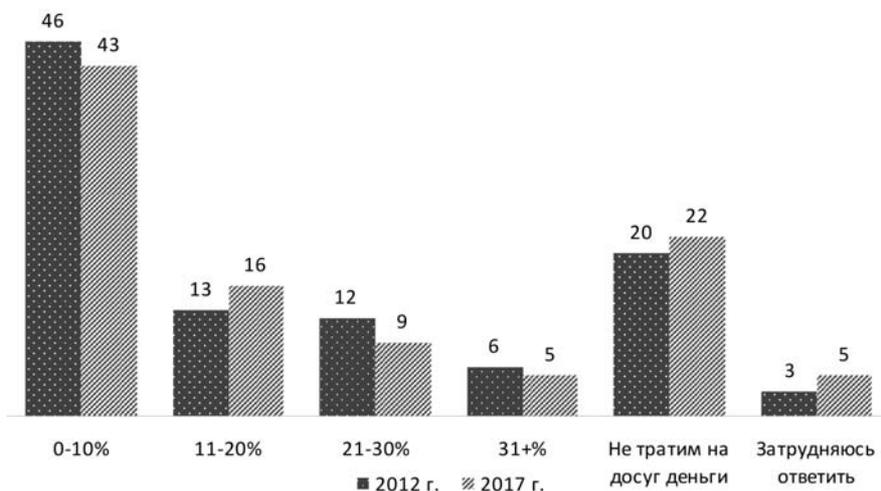


Рис. 1. Доля семейного бюджета, отведенная респондентами на проведение досуга, в (%) (Ответ на вопрос: Какую примерно долю Вашего семейного бюджета (доходов) Вы (Ваша семья) тратите на проведение досуга)  
 Источник: А на досуге мы танцуем буги-вуги? ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3524. 29.11.2017 URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116559> (дата обращения: 06.06.2018)

Таблица 2

Динамика популярности основных способов проведения досуга в 2005-2017гг., (в %) (Ответ на вопрос: Скажите, чем Вы обычно занимаетесь в свободное время?)

Источник: А на досуге мы танцуем буги-вуги? ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3524. 29.11.2017 URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116559> (дата обращения: 06.06.2018)

Варианты проведения досуга	2005	2008	2011	2017
Занимаюсь домашним хозяйством, детьми, дачей	40	46	47	60
Провожу время на природе, гуляю	13	15	17	34
Встречаюсь и общаюсь с друзьями дома или в гостях	23	33	24	30
Смотрю телевизор, слушаю радиопередачи	45	60	63	29
Имею хобби и занимаюсь им дома	7	11	11	26
Читаю книги	21	27	24	23
Увлекаюсь компьютером, интернетом, играю в компьютерные игры	5	12	15	21
Посещаю спортклубы, секции, тренировки	5	5	7	12

квы столичные парки культуры и отдыха в 2017 приняли 118 миллионов посетителей<sup>11</sup>.

Отчасти, подобную популярность парковых развлечений можно объяснить относительной «малозатратностью». По результатам социологических исследований<sup>12</sup>, респонденты готовы выделить на отдых и развлечения лишь незначительную часть семейного бюджета. (см.рис. 1) В 2017 г. почти половина опрошенных тратит на проведение досуга менее 10% дохода. С другой стороны, ценность здоровья в современном мире оказывается наиболее важной для значительной доли населения. Согласно «Мониторингу образа жизни супружеских пар с разным числом детей – 2016»<sup>13</sup>, проведенного кафедрой социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ среди жителей Москвы и Московской области, именно «здоровье» возглавило рейтинг жизненных ценностей респондентов, опередив ценность «семьи, детей и заботливых близких» (см. табл.3).

Трансформации, происходящие в обществе, непременно воздействуют на взгляды, мотивацию и поведение человека, а также его ценностные предпочтения, ориентации и установки. Фокус-групповое исследование, проведенное

среди посетителей двух из 16 парков Москвы (Перовском и ПКЮ Фили) явилось частью более масштабного проекта: «Потребности и запросы посетителей парков культуры и отдыха города Москвы». Группы были сформированы на основании половозрастной гомогенности (18 – 25 лет; 26 – 35 лет; 36 – 55 лет; две фокус-группы от 55 лет и старше; а также группа: родители/родственники, посещающие парк с детьми до 12 лет).

Согласно проведенному исследованию, респонденты часто посещают московские парки, наиболее популярными среди которых оказались: государственный музей-заповедник «Царицыно», Московский объединенный музей-заповедник «Коломенское», ЦПКЮ имени Горького, «ВДНХ», «Сокольники», а также парки «Лосинный остров», «Фили», «Сосновый Бор», «Измайловский», «Кусково», «Терлецкий», «Перовский» и другие. Наиболее благоприятным временем года для посещения парков оказывается летний период, а также при допустимых погодных условиях весна и осень. Зимой респонденты стараются не планировать дальних вылазок на природу, стараясь компенсировать потребность в ЗОЖ подыскивая парки недалеко от дома.

- «Часто бываю в Царицыно, Коломенском, ВДНХ. Большие площади, огромные музеи - заповедники. Все зависит от сезона, от времени года. Приятно осенью, летом, зимой, когда не очень холодно». (молодой мужчина)

- «Парки посещаем разные по Москве, но самые частые места для посещения: Измайлово, потому что мы живем там, ... в Перово ходим всей семьей, или с сыном, в Царицыно мы ездим, потому что там наша бабушка живет». (молодая женщина)

Исследование, проведенное ФОМ<sup>14</sup>, показывает, что при необходимости провести летний отрезок времени в столице, делать это лучше на территории лесопарковых зон (25%). Большинство населения (67%) считает, что в Москве достаточно мест для отдыха в летнее время. Причем чем ниже степень укорененности на территории города, тем выше уверенность в том, что мест для отдыха достаточно количество. Отметим, что среди лиц, проживающих в Москве менее 10 лет таковых - 78%. При выборе парка учитывается не только место его расположения, но и цель посещения парка (пешая или велосипедная прогулка, катание на коньках или лыжах, наличие

Таблица 3

Иерархия жизненных ценностей респондентов по результатам Мониторинга образа жизни супружеских пар с разным числом детей в 2016 г.  
Примечание: рассчитано для двухдетных супружеских пар Москвы и МО.

Ценность	Ранг	Поставили на 1 место, в (%)
Здоровье	1,71	67,3
Семья, дети, заботливые близкие	3,58	19,2
Интересная работа	6,42	1,9
Материальное благополучие, заработок, достаток	6,42	1,9
Свобода и самостоятельность в жизни	6,95	5,8
Спокойная, безопасная жизнь	7,07	3,9
Верные и надежные друзья, общение	7,19	1,3
Душевное благополучие, согласие с собой	7,34	4,5
Возможность занятий по душе, духовного развития, творчества	8,12	0,6
Уважение, благодарность других людей	9,06	1,3
Возможность путешествовать, ездить без ограничений	9,91	0,7
Физическая сила	10,29	1,3
Высокий статус, положение в обществе, карьера	10,73	1,3
Веселая, полная удовольствия и приключений жизнь	11,61	0,6
Деньги в неограниченном количестве	11,82	2,6

аттракционов, посещение прибрежной зоны и прочее). Одни парки подходят только для пассивного вида отдыха, другие – для активного, а крупные городские парковые комплексы сочетают в себе оба преимущества.

- «Перовский больше парк для отдыха семьи. ВДНХ - выставки, он культурный парк, ... у лесопарков другое назначение». (мужчина средних лет)

Ранним утром парки наполняются любителями спорта и легких пробежек. В утренний

Таблица 4

Частота занятий спортом среди респондентов (Ответ на вопрос: Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом или нет?)

Источник: Здоровый образ жизни: мониторинг. ВЦИОМ. Пресс-выпуск №3611. 21.03.2018. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757> (дата обращения 06.06.2018)

Частота занятий спортом	2006	2009	2013	2018
Да, регулярно	9	12	15	25
Да, время от времени	16	16	20	30
Очень редко	19	17	17	24
Никогда	55	53	47	20
Затрудняюсь ответить	1	2	1	1

отрезок времени или в послеобеденное время в парках чаще всего можно увидеть матерей с колясками, а также дошкольников в сопровождении бабушек и дедушек. В обеденное время основными посетителями парка становятся преимущественно лица третьего возраста, а вот в вечернее время парк наполняется молодежью и лицами среднего возраста, прогуливающимися после трудового дня.

- «Этот парк предназначен для детей разного возраста, разной активности. Парк охраняется, очень светлый. Когда плохая погода, идём в «Енот» [крытый павильон для детей]. (молодая женщина)

- «Вечером парк преобразуется абсолютно. Из детского-гуляночного превращается в молодёжный». (молодая женщина)

Сегодня парки это не просто места для отдыха и релаксации, они работают в режиме многозадачности, стараясь удовлетворить широкий спектр запросов посетителей, которые предъявляют к парку достаточно высокие требования. Среди положительных характеристик парка указывают на возможность совместной деятельности для разных возрастных групп. Очень интересными оказываются для посетителей различные фотовыставки и современные инсталляции, последнее время особой популярностью пользуются разнообразные мастер-классы для детей, а также кинотеатры под открытым небом, концерты и развлекательные мероприятия, организованные на летних верандах в парке. Данные мероприятия повышают настроение индивидов, а также позволяют получить радость от жизни, что по данным исследования Моск-

вичевой, М.Г., Бредихиной входит к перечню характеристик здорового образа жизни и, по мнению специалистов в области ЗОЖ набирают в среднем по 5,5% (см. табл. 1).

Физическая активность является ключевым критерием при оценке ЗОЖ. По данным ВЦИОМ, с каждым годом возрастает доля физических активных граждан, в 2018г. доля лиц, занимающихся спортом и физкультурой, достигла 79%<sup>15</sup> (к сравнению в 2015г. таковых было 61%). По данным ФОМ москвичи чаще, чем россияне в целом, говорят, что занимаются спортом ежедневно (20% против 16%) или несколько раз в неделю (30% против 19%)<sup>16</sup>.

Участники фокус-группового исследования считают, что парк становится центром «спортивного притяжения» и выражают некоторое недовольство, в сдерживании администрацией их тяги к спортивным занятиям. В качестве примера можно привести «несправедливое», по мнению респондентов, решение об использовании стадиона, расположенного на территории парка Фили, исключительно для игр и тренировок детско-юношеской команды. Посетители парков внимательно относятся к расположенным в парковых зонах площадкам для спортивных игр, респонденты отметили наличие столов для настольного тенниса, поле для скейтбордов, тренажеры, прокат велосипедов и иного инвентаря, а также наличие прочих спортивных сооружений на выделенной территории.

- «Мне не нравится, что стадион чаще всего закрыт, раньше можно было туда заходить и заниматься спортом, сейчас нет». (женщина пенсионного возраста)

- «Стали выставлять столы для настольного тенниса, в который можно поиграть не только детям, но и взрослым. Построили площадку для скейтбордистов, дети с удовольствием играют». (женщина пенсионного возраста)

При оценке положение дел в сфере развития физической культуры и массового спорта в сравнении с 2006 г. наметился положительный сдвиг, так к 2013 г. исследовательское агентство ВЦИОМ фиксирует, что больше половины опрошенных оценивают сложившуюся ситуацию как скорее хорошую, или хорошую (59%)<sup>17</sup>. Однако, большинство респондентов считает, что государству в первую очередь следует сосредоточить свое внимание на развитии массового спорта (69%), а не на профессиональной под-

готовке (18%)<sup>18</sup>, в то время как половина опрошенных заявляет, что никогда не занимается спортом (51%)<sup>19</sup>.

Респонденты отмечают недостаточно оборудованные территории для занятий спортом, расположенные недалеко от места их проживания (69%)<sup>20</sup>. Среди заядлых спортсменов каждый второй указывает на наличие футбольного поля в пешей доступности от дома, около трети (28%) – «хоккейной коробки». Примерно равное число опрошенных (в среднем по 20%) знают, неподалеку расположен «воркаут», а также волейбольная и баскетбольная площадки<sup>21</sup>.

- «В Терлецком лесопарке есть спортивные площадки: теннисный корт оборудован и волейбольная площадка, футбольные. Причем они разбросаны не в одном месте. Это здорово. Плюс есть зона отдыха пляжная. Купаться я бы не стала, а вот позагорать – да». (молодая женщина)

Огромное внимание уделяют участники фокус-группового исследования спортивным мероприятиями (секциям, кружкам), наиболее предпочтительными оказались секции йоги, гимнастики, танцев на свежем воздухе и др. Очень популярными оказываются занятия йогой на свежем воздухе. Согласно исследованию ФОМ<sup>22</sup>, йога является достаточно распространенной практикой среди москвичей, практически все без исключения участники опроса (96%) когда-нибудь о ней слышали. У трети опрошенных есть знакомые, разделяющие данное увлечение, среди молодежи (от 18 до 30) данное значение достигает 40%.

- «Для взрослых есть йога, проходит два раза в неделю. Из-за плохой погоды ее иногда отменяют, т.к. она проходит на свежем воздухе». (женщина средних лет)

- «Здесь постоянно собираются ребята, они занимаются спортом, тренируются». (молодая женщина)

Спортивные занятия и физические нагрузки воспринимаются нашими гражданами как один из методов заботы о своем здоровье. При ответе на вопрос «Можете ли Вы сказать о себе: «я забочусь о своем здоровье» или нет?» среди ответивших положительно самым одним из самых популярных вариантов ответа оказывается «не пью и не курю», каждый пятый ответивший утверждает, что занимается физкультурой и спортом (см. табл. 5).

Таблица 5

Возможности заботы о своем здоровье, в (%) (Ответ на вопрос: Можете ли Вы сказать о себе: «я забочусь о своем здоровье» или нет? Если да, то в чем это проявляется?)

Источник: Здоровье и как мы о нем заботимся. ВЦИОМ, 21.01.2013  
URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=1208> (дата обращения: 06.06.2018)

Варианты заботы	Все опрошенные	Мужчины	Женщины
В случае болезни обращаюсь к врачам, выполняю все их требования	38	32	44
Не пью и не курю	36	23	47
Смотрю передачи о здоровье, читаю мед. книги и журналы	25	15	33
Правильно питаюсь	25	20	29
Регулярно проверяю свое здоровье, прохожу диспансеризацию	25	18	30
Стараюсь не перегружать организм, нахожу время на отдых	22	20	23
Занимаюсь физкультурой, спортом	21	27	17
Употребляю витамины/БАД	8	5	11
Нет, это не про меня	15	23	9
Затрудняюсь ответить	1	2	1

Впрочем, не только спорт помогает людям заботиться о здоровье и вести здоровый образ жизни. Среди ключевых факторов, оказывающих влияние на здоровье выделяют: «условия жизни» (37,5%), «усилия самого человека по сохранению здоровья» (37,2%), а главным оказывается «природная среда и экология» (40,0%)<sup>23</sup>. По данным ВЦИОМ именно плохая экологическая обстановка становится одной из главных причин плохого самочувствия населения (28%)<sup>24</sup>. Большинство россиян обеспокоены экологической ситуацией в стране, фиксирует агентство ФОМ. По мнению 58% участников исследования, экологическая ситуация в России в последние годы ухудшается, треть респондентов оценивает экологическую обста-



новку в своем регионе как плохую<sup>25</sup>. Среди мер, которые необходимо принять государству, чтобы улучшить сложившуюся ситуацию респонденты называют озеленение территорий, создание и сохранение зеленых зон города и окрестностей (6%)<sup>26</sup>.

Исследование Гринпис показало, что с 2000 по 2015 год Москва лишилась 700 га древесной растительности<sup>27</sup>, однако по-прежнему входит в топ-100 самых зеленых городов мира согласно рейтингу Arcadis<sup>28</sup>. «Разрушение зеленых пространств в черте и на периферии больших городов, кроме того, что оно наносит эстетический ущерб, уничтожая “завесы” тишины и препятствуя регенерации атмосферы, имеет также и весьма серьезные психические последствия»<sup>29</sup>.

Для большинства участников фокус-группового исследования, цель посещения парков заключается преимущественно в отдыхе и прогулке по живописным аллеям. Свежий воздух благотворно влияет на умственное и физическое состояние здоровья. Для данной категории посетителей большую роль играет уровень комфорта, предлагаемый парком, достаточное наличие зон для отдыха, хорошая музыка, а также наличие недорогих, но качественных пунктов общественного питания и рабочей зоны wi-fi. Парк ассоциируется у респондентов с тихим, зеленым островком свежего воздуха, расположенным недалеко от дома, где удастся скрыться от шума и смога большого города.

– «В Москве, где повсюду смог, дым и машины... Парк - райский уголок...». (женщина средних лет)

Как следует из вышеизложенного материала, в последнее время забота о здоровье, активный образ жизни и экологическое мышление становится все более популярным среди россиян. Люди стремятся к тому, чтобы быть в хорошей форме (79%)<sup>30</sup>. Однако, если для зрелых граждан «здоровье» венчает иерархию жизненных ценностей респондентов<sup>31</sup>, то для подростков, «хорошая физическая форма и самочувствие» не входит даже в топ - пять самых важных ценностей<sup>32</sup>. Следовательно, необходимо изменить существующие тренды и формировать представления о самосохранительном поведении, здоровом образе жизни, а также закладывать основы экологического мышления еще на ранних этапах социализации ребенка, форми-

руя правильную систему ценностей, основанную на истинных идеалах.

В связи с появлением значительной доли свободного времени, население с целью разнообразить свой досуг все большее предпочтение отдает парковому отдыху. Парки сегодня представлены уникальным спектром услуг, среди которого каждый сможет найти себе занятия по душе: для кого-то это тихий спокойный отдых с книгой в руках, для кого-то активные спортивные тренировки на свежем воздухе, место встречи с друзьями и приятелями. Парк остается одним из самых популярных мест для посещения в столице, особенно в летний период. А грамотное благоустройство и использование территорий парковых зон может вызвать интерес посетителей и послужить дополнительным стимулом в их стремлении к здоровому образу жизни.

## Литература

1. Антонов А.И., Новоселова Е.Н., Карпова В.М. и др. Семьецентризм: миф или реальность. М.: Макс Пресс, 2016.
2. Васильева И., Яблоков В. История уничтожения зеленых легких Москвы. Гринпис России, 2016. URL: <http://www.greenpeace.org/russia/ru/news/2016/greenMoscow/>
3. Женщины и мужчины России. Статистический сборник. Росстат. М., 2016. 208 с. URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc\\_1138887978906](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1138887978906)
4. Журавлева И.В. Почему не улучшается здоровье россиян? Вестник Института социологии РАН. № 6, 2012.
5. Здоровый образ жизни: мониторинг. ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3611. 21.03.2018. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757>
6. Йога: распространенность практики в столице. ФОМ. 7 декабря 2014. URL: <http://fom.ru/Zdorove/11918>
7. Лето в Москве. ФОМ. 18 Августа 2014 URL: <http://fom.ru/Kultura-i-dosug/11673>
8. Москвичева, М.Г., Бредихина, Н.В. Проблема здоровья и здоровый образ жизни современного человека (социологический анализ). Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. (2 (57)), 2006. С. 196-201.
9. На досуге мы танцуем буги-вуги? ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3524. 29.11.2017 URL: <https://>

wciom.ru/index.php?id=236&uid=116559

10. Национальный мониторинг здоровья россиян. ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3371. 11.05.2017. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116194>

11. Новоселова Е.Н. К вопросу о роли социологии в изучении и сохранении здоровья населения России. Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 18. Социология и политология. № 3. М., 2017. С.30-57.

12. Опрос подростков: отношения с родителями и жизненные ценности. ФОМ. 11.05.2017. URL: <http://fom.ru/TSennosti/13317>

13. Осипова Н.Г. Социальное конструирование общественного здоровья. Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 18. Социология и политология. М., 2016. № 4. С. 129.

14. Отношение к здоровью. ФОМ. 23 сентября 2015. URL: <http://fom.ru/Zdorove/12324>

15. Посетители московских парков. РИА Новости. 6 марта 2018. URL: <https://ria.ru/society/20180306/1515845718.html>

16. Правильное питание, спорт и отказ от вредных привычек - три составляющих здорового образа жизни. ВИЦОМ. 12.0.2015. URL: <https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/religion-lifestyle/food-diet/article/pravilnoe-pitanie-sport-i-otkaz-ot-vrednykh-privyчек>

17. Решетников А.В. Социология медицины. М.: ГЭОТАР- Медиа, 2006.

18. Россия спортивная: факты и тренды. ВЦИОМ. Пресс-выпуск №2274. 09.04.2013. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=113837>

19. Россиянам важно быть в форме. ФОМ. 30.08.2013. URL: <http://fom.ru/Zdorove-i-sport/11057>

20. Семенова А.Ю. Систематизация и развитие методических подходов к оценке уровня здоровья населения. Экономический журнал. 2016. №43. С.97-109.

21. Ситуация с массовым спортом. ФОМ. 15 Августа 2014. URL: <http://fom.ru/Zdorove-i-sport/11672>

22. Терехина Р.Н., Теодорос Павлидис Компоненты основ культуры здорового образа жизни. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 12, 2008, С. 78-82.

23. Экология. ФОМ. 20 августа 2017. URL: <http://fom.ru/Obraz-zhizni/13693>

24. Zurich Revealed As Most Sustainable Global City URL: <https://www.arcadis.com/en/global/news/latest-news/2016/09/zurich-revealed-as-most-sustainable-global-city/>

### Ссылки:

1 См.подробнее: Семенова А.Ю. Систематизация и развитие методических подходов к оценке уровня здоровья населения. Экономический журнал. 2016. №43. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistematzatsiya-i-razvitiemetodicheskikh-podhodov-k-otsenke-urovnya-zdorovya-naseleniya> (дата обращения: 06.06.2018). С.98.

2 Национальный мониторинг здоровья россиян. ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3371. 11.05.2017. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116194> (дата обращения: 27.02.2018)

3 Отношение к здоровью. ФОМ. 23 сентября 2015. URL: <http://fom.ru/Zdorove/12324> (дата обращения: 28.02.2018)

4 Решетников А.В. Социология медицины. М.: ГЭОТАР- Медиа, 2006. С.65.

5 Новоселова Е.Н. К вопросу о роли социологии в изучении и сохранении здоровья населения России. Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 18. Социология и политология. № 3. М., 2017. С.33.

6 Журавлева И.В. Почему не улучшается здоровье россиян? Вестник Института социологии РАН. № 6, 2012. С.64.

7 Москвичева, М.Г., Бредихина, Н.В. Проблема здоровья и здоровый образ жизни современного человека (социологический анализ). Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. (2 (57)), 2006. С. 197. <https://cyberleninka.ru/article/v/problema-zdorovya-i-zdorovyy-obraz-zhizni-sovremennogo-cheloveka-sotsiologicheskii-analiz>

8 Терехина Р.Н., Теодорос Павлидис Компоненты основ культуры здорового образа жизни. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 12, 2008, С.80.

9 Женщины и мужчины России. Статистический сборник. Росстат. М., 2016.. С.163-164. URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc\\_1138887978906](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1138887978906) (дата обращения: 15.02.2018)

10 А на досуге мы танцуем буги-вуги? ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3524. 29.11.2017 URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116559> (дата обращения: 25.02.2018)

11 Посетители московских парков. РИА Новости. 6 марта 2018. URL: <https://ria.ru/society/>



20180306/1515845718.html (дата обращения: 19.03.2018)

12 А на досуге мы танцуем буги-вуги? ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3524. 29.11.2017 URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116559> (дата обращения: 25.02.2018)

13 Антонов А.И., Новоселова Е.Н., Карпова В.М. и др. Семьецентризм: миф или реальность. М.: Макс Пресс, 2016.

14 Лето в Москве. ФОМ. 18 Августа 2014 URL: <http://fom.ru/Kultura-i-dosug/11673> (дата обращения 26.02.2018)

15 Здоровый образ жизни: мониторинг. ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3611. 21.03.2018. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757> (дата обращения 23.02.2018)

16 Отношение к здоровью. ФОМ. 23 сентября 2015. URL: <http://fom.ru/Zdorove/12324> (дата обращения: 28.02.2018)

17 Россия спортивная: факты и тренды. ВЦИОМ. Пресс-выпуск №2274. 09.04.2013. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=113837> (дата обращения: 24.02.2018)

18 Ситуация с массовым спортом. ФОМ. 15 Августа 2014. URL: <http://fom.ru/Zdorove-i-sport/11672> (дата обращения: 25.02.2018)

19 Здоровый образ жизни: мониторинг. ВЦИОМ. Пресс-выпуск № 3611. 21.03.2018. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757> (дата обращения 23.02.2018)

20 Ситуация с массовым спортом. ФОМ. 15 Августа 2014. URL: <http://fom.ru/Zdorove-i-sport/11672> (дата обращения: 25.02.2018)

21 Там же.

22 Йога: распространенность практики в столице. ФОМ. 7 декабря 2014. URL: <http://fom.ru/Zdorove/11918> (дата обращения: 25.02.2018)

23 Новоселова Е.Н. К вопросу о роли социологии в изучении и сохранении здоровья населения России. Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 18. Социология и политология. № 3. М., 2017. С. 38.

24 Правильное питание, спорт и отказ от вредных привычек - три составляющих здорового образа жизни. ВЦИОМ. 12.0.2015. URL: <https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/religion-lifestyle/food-diet/article/pravilnoe-pitanie-sport-i-otkaz-ot-vrednykh-privyчек> (дата обращения 22.02.2018)

25 Экология. ФОМ. 20 августа 2017. URL: <http://fom.ru/Obraz-zhizni/13693> (дата обращения 20.02.2018)

26 Там же.

27 Васильева И., Яблоков В. История уничтожения зелёных легких Москвы. Гринпис России, 2016. URL: <http://www.greenpeace.org/russia/ru/news/2016/greenMoscow/> (дата обращения 22.02.2018)

28 Zurich Revealed As Most Sustainable Global City URL: <https://www.arcadis.com/en/global/news/latest-news/2016/09/zurich-revealed-as-most-sustainable-global-city/> (дата обращения 22.02.2018)

29 Осипова Н.Г. Социальное конструирование общественного здоровья. Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 18. Социология и политология. М., 2016. № 4. С. 129.

30 Россиянам важно быть в форме. ФОМ. 30.08.2013. URL: <http://fom.ru/Zdorove-i-sport/11057> (дата обращения: 06.06.2018)

31 См. подробнее: Семьецентризм: миф или реальность?// под ред.А.И. Антонова, М.:Макс Пресс, 2016.

32 Опрос подростков: отношения с родителями и жизненные ценности. ФОМ. 11.05.2017. URL: <http://fom.ru/TSennosti/13317> (дата обращения: 06.06.2018)